



Settimana Biancorossa 2010 dal 5 al 11 settembre BARDINETO



Anche quest'anno la Nuova San Fruttuoso organizza uno stage calcistico, o per i propri iscritti, della durata di una settimana, per il 2010 abbiamo scelto Bardinetto un centro dell'entroterra savonese a circa 700 m. sul livello del mare rinomato per l'aria pura e le bellezze naturali, a circa 20 minuti dall'uscita autostradale di Borghetto Santo Spirito sulla strada provinciale per Calizzano.



La sistemazione alberghiera sarà presso l'Hotel Maria Nella, 3 stelle, camere da tre posti con TV, omnicomforts, giardino, sala riunioni giochi per bambini.



Grazie alla collaborazione con la S.C.D. Bardinetto **Ci alleneremo allo Stadio di Bardinetto** campo sportivo regolamentare a 11 e campo a 7 entrambi in erba naturale a soli 200 mt dall'Hotel, sono previste due sedute giornaliere .

Tutti i partecipanti dovranno essere in regola con il tesseramento FIGC per la stagione 2010/2011, per coloro i quali non vorranno compiere questa operazione sarà previsto un supplemento di 50 euro, per la assicurazione contro gli infortuni, coperta viceversa dalla FIGC

Pagamento:

Acconto € 50,00 entro 10 giugno - raccolti dai dirigenti di leva

Acconto € 150,00 entro 10 luglio - raccolti dai dirigenti di leva

Saldo, € 100,00 agli accompagnatori, all'arrivo in hotel, il 5 settembre (saranno prenotati solo coloro i quali avranno versato gli acconti)

Per qualsiasi informazione:
G.S.D. Nuova San Fruttuoso

responsabile Scuola Calcio

Fulvio Ulisse 3472757331

Via Imperiale 41 – 16143 GENOVA

responsabile Settore Giovanile

Maurizio Andreoli 3291539266

www.sanfruttuoso.net 010515584



Settimana Biancorossa 2010 dal 5 al 11 settembre BARDINETO



Esempio Programma tipo

domenica 5

ritrovo previsto ore 16/17 circa

presso l'Hotel

assegnazione e sistemazione dei ragazzi nelle camere

ore 20.00: cena

ore 21.00: presentazione programma settimanale

ore 22.30: Luci spente



lunedì 6 - venerdì 10

ore 08.00: sveglia

ore 08.30: colazione

ore 09.30: partenza per impianti

ore 10.00/12.00: allenamento

ore 12.30: ritorno in albergo

ore 12.45: pranzo

ore 13.30: riposo

ore 15.00: partenza per impianti

ore 15.30/18.00: allenamento

ore 18.00: doccia e ritorno in albergo

ore 19.30: cena

ore 21.00: intrattenimento serale

ore 22.30: Luci spente

sabato 11

ore 08.00: sveglia

ore 08.30: colazione

ore 9.00/10.00: rilascio camere

ore 10.30: partita tra genitori

ore 12.30: pranzo

ore 15.30: liberi tutti

ELENCO VESTIARIO ED ACCESSORI, CONSIGLIATI:

Scrivere il nome, o un segno di riconoscimento su tutto ciò che è possibile.

- 10 magliette bianche mezza manica
- 6 pantaloncini rossi
- 10 calze bianche (quelle di spugna corte vanno bene)
- Scarpe da calcio
- Scarpe da ginnastica (preferibilmente due paia)
- Ciabatte per la doccia e ciabatte per stare in camera
- Accappatoio
- 10 mutande
- 10 canottiere
- Zaino di medie dimensioni
- Tuta da allenamento
- Tuta di rappresentanza
- KWEY
- Polo della società e bermuda della Società per chi ne è in possesso,
- Felpa o pile possibilmente Rosso
- Cappellino con visiera
- Necessario per la doccia e l'igiene personale (dentifricio, spazzolino, sciacquo, ecc)
- Un sacco con nominativo per raccogliere gli indumenti sporchi

I ragazzi possono portare, inoltre, qualche euro, massimo 25,00 per eventuali loro necessità.

SCONSIGLIAMO l'utilizzo di game boy o altri giochi elettronici.

Per qualsiasi informazione:

G.S.D. Nuova San Fruttuoso

Via Imperiale 41 – 16143 GENOVA

www.sanfruttuoso.net 010515584

responsabile Scuola Calcio

responsabile Settore Giovanile

Fulvio Ulisse 3472757331

Maurizio Andreoli 3291539266